📚المحاضرة الختامية في القراءة البصرية وهي عوائق القراءة البصرية.

🖊️خمس عوامل رئيسية وتحت كل عامل مجموعة من العوامل تسبب المشاكل في القراءة البصرية، ولابد من التركيز لمعرفة المشاكل التي تجعلك بطيئا للتطبيق العملي، وهي:

🕯️العامل الأول: الشّتات الذهني.

و أسباب الشتات الذهني تتمثل في :

🌷أولا: الخواطر ومصدر هذه الخواطر:

➖وضح الله سبحانه وتعالى مصدر هذه الخواطر فقال تعالى: "إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ"، هنا يتكلم الله عن أصحاب البصيرة وهم أولوا الألباب وهم أصحاب العقول إذا أتتهم الخواطر التي لها متواليات، قال ابن القيم رحمه الله : " طارد الخاطرة قبل أن تتحول إلى فكرة وادفع الفكرة قبل أن تتحول إلى إرادة وادفع الإرادة قبل أن تتحول إلى عمل ".

➖أي أن مشاكل الناس تبدأ بالخاطرة فإن استسلمت لها تحولت إلى فكرة وان استسلمت للفكرة تحولت رغبة وإرادة ثم فعل واذا تكرر أصبح عادة. الخواطر مصدرها الشيطان ولا تأتيك إلا في أوقات عبادة وفضل أو علم على هيئة تفرعات في الشيء الذي تقوم به، فإن كنت في القراءة القران قد يعطيك خاطرة تفسيرية أو تجويدية أو خاطرة لها علاقة باللغة والبيان والإبداع، وهذا يعتبر كالطعم فالشيطان يفتح لك ٩٩ بابا من أبواب الخير ليصل بك إلى باب واحد من الشر. فيستخدم مع كل شخص ما يتناسب مع ميولاته ورغباته وهوى نفسه، فيأتي لطالب العلم عن طريق المنفعة والتحسين فلن يأتيك ويقول لك لماذا لا تلعب؟، وللعابد من باب عبادته، والعامي من باب الترفيه...

➖هذه الخواطر هي أسهم الشيطان في داخلك وهي متواليات كلما استسلمت لها نقلت لحالة أخرى، وإن كنت من أهل المدافعة و المكافحة وهي أفضل العبادات عند الله كما قال ابن القيم، فاعمل المكايدة للشيطان إن طلب منك شيئا تعمل ضده، وهذا ما حصل مع الإمام البخاري ذات مرة عندما شاغبه الشيطان ونسى صلاة الجماعة فلما تفطن أن الشيطان هو السبب، قام فصلى الفرض ثم قام فأعاد

صلاة العشاء نافلة 27 مرة، هذه الإعادة جعلت الشيطان يندم على هذا الفعل، بل ممكن سيذكره بصلاة الجماعة مستقبلا.

▬فإذا جاءك الشيطان وقال لا تحفظ صفحتين صفحة تكفي فاحفظ 4 وإذا قال صلي ركعة تكفي فصلي 5... وهكذا، أي كلما وسوس لك بشيء عليك بتأديبه بالزيادة.

▬إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا أن للشيطان خطوات تجلب المضار والمفاسد من باب العلم والمعرفة وهي بداية خطرة لمتواليات أخطر فماذا فعلوا ؟ انقطعوا عنها مباشرة لأنهم أصحاب بصيرة فإن علموا أن هذا من مداخل الشيطان امتنعوا مباشرة ولا يكرروا الخطأ مرتين .

▬والخواطر هي أشياء خفية تلمع في ذهنك لا تشعر بها ثم تصنع لنفسها مجموعة من المتواليات ونهايتها فعل أو عادة.

🌷ثانيا: من مصادر الشتات الذهني حديث النفس:

▬وهناك فارق بين الخواطر وحديث النفس، فالنفس هنا يدور حديثها حول الأكل والشرب والمشاعر والحب والكره... والكثير يغرق في هذا الباب دون أن يشعر فيريد أن يتعلم وشيء في داخله يشاغبه وهذه هي النفس بشهوات ومشاعر ورغبات...

▬ 💡والحل هنا مع النفس أن تكون أنت المهيمن والمسيطر والمهذّب بالعزيمة والإرادة ومغالبة النفس ومعاكستها، فعليك بقمعها ورفض طلباتها. وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا.

▬مثلا: أثناء المحاضرة تحدثك نفسك بشرب شاي فلا تفعله مهما حصل، بل يكون لديك عزم وقوة لتتحكم في رغبات النفس.

▬مثلا: مررت على محل ما لأنك كنت تريدي شيئا محددا تحتاجينه وخرجت من أجله وعندما تصلي للمحلات تصبحي تشتري كل شيء ترينه وتريدي كل شيء، والأصل أن تكون لك قوة تحكم فلا

تلتفتي وتشتري فقط ما أنت بحاجة له، فقد فقالوا قديما: (من اشترى ما لا حاجة له به باع ما يحتاج إليه) ، لأن هذا من تزيين الشيطان، فالشيء الذي اشتريته زيادة عن حاجتك هذه من رغبات النفس.

🌷ثالثا: من مصادر الشتات الذهني وسوسة الشيطان:

➖قال تعالى: "الذي يوسوس في صدور الناس"، فالشيطان يوسوس للناس في صدورهم ليغويهم ويمنيهم، والشيطان هو المسؤول الأول عن النسيان من خلال الشتات الذهني، كما أخبر الرسول صلى الله عليه وسلم:

فيروى عن عُثْمَانَ بنَ أَبِي العَاصِ أنّه أَتَى النَّبيَّ صَلَّى اللَّهُ عليه وسلَّمَ، فَقالَ: يا رَسولَ اللهِ، إنَّ الشَّيْطَانَ قدْ حَالَ بَيْنِي وبيْنَ صَلَاتي وَقِرَاءَتي؛ يَلْبِسُهَا عَلَيَّ، فَقالَ رَسولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وسلَّمَ: ذَاكَ شيطَانٌ يُقَالُ له: خَنْزَبٌ، فَإِذَا أَحْسَسْتَهُ فَتَعَوَّذْ باللَّهِ منه، وَاتْفِلْ علَى يَسَارِكَ ثَلَاثًا. قالَ: فَفَعَلْتُ ذلكَ، فأذْهَبَهُ اللَّهُ عَنِّي.

وخنزب شيطان يختلف عن القرين، فالقرين ضعيف مهمته الوسوسة لا يستطيع أن يتحمل المسجد، بينما خنزب مهمته التدليس والتشتيت لديه قوة هائلة فيدخل معك المسجد ولو كنت في أي مكان ملئ بالنور والتحصين.. ومسؤول عن الشتات والنسيان، فكان علاج هذا النفث عن يسارك ثلاثا والإستعاذة بالله من الشيطان....لماذا؟ لأن خنزب ليس كالقرين فهو يجلس على كتفك الأيسر ويبث عليك المتشابهات والأخطاء فهو مختص في تعطيل العلم والعبادة والتشتيت

➖لكل نوع من الشيطان له علاج، القرين تكفيه الاستعاذة فينصرف أمّا خنزب فيذهب بالنفث ثلاثا على اليسار مع الاستعاذة لأن عثمان قال ففعلت فأذهبه الله عني، أي مشاكل النسيان والصلاة التي كنت أعانيها كلها اختفت.

🌷رابعا: من مصادر الشتات الذهني المتواليات الجسدية وما لها من متواليات:

➖فلو حركت إصبعك سينتبه عقلك ليفسر هذه الحركة، وهذه الحركة من القلب لأنه هو الملك، كان الصحابة يصفون حالة الانضباط والتركيز العضوي التي كانوا عليها في حضرة الرسول صلى الله عليه وسلم:(كأنُ على رؤوسهم الطير)، والرسول قال:(من مس الحصى فقد لغى) في خطبة الجمعة، فإن

مسست الحصى أو حركت السبحة فقد ضاع عليك أجر الجمعة لأنها مهمة جدا ولها دور فعال في الإصلاح والدعوة إلى الخير.

وفي الصلاة أيضا حذر الرسول من إطلاق البصر إلى الأعلى فقال: "ما بَالُ أَقْوَامٍ يَرْفَعُونَ أَبْصَارَهُمْ إلى السَّمَاءِ في صَلَاتِهِمْ، فَاشْتَدَّ قَوْلُهُ في ذلكَ، حتَّى قالَ: لَيَنْتَهُنَّ عن ذلكَ أَوْ لَتُخْطَفَنَّ أَبْصَارُهُمْ."

➖إذن لابد من الحذر من المتواليات الجسدية، من أي حركة تقوم بها فالدماغ سيترك كل شيء ويركز على مصدر هذه الحركة وتفسيرها، فإن كنت في حالة سرحان وأحدثت حركة مفاجئة فالدماغ يقول: ماذا هناك؟ ويفسر هذه الحركة، وهذا نستعمله كعلاج لمعالجة الشتات الذهني.

➖ممكن أن تتعرض إلى 86000 خاطرة في اليوم و في كل 10د ممكن تأتيك 600 خاطرة خفية يعني انت تقرأ في جانب وذهنك في جانب آخر. فعقلك لن يتوقف عن الدردشة، ولا النفس أن يتوقف حديثها، ولا الشيطان أن يترك وسوسته، فيجب أن تشغل نفسك دائما في الطاعة ولا تترك نفسك للفراغ.

➖عقل الانسان لا يعمل بطاقته الطبيعية إلى إذا وصل إلى 550 ومضة في الدقيقة، فإن لم تسرع ستهيمن منطقة الذكريات (قصص وصور وأحساسيس...) ويحصل الشتات والسرحان، فكما قلنا فالحل الأمثل هو المزاحمة والتدفق القرائي، فسيؤي إلى منع السرحان والشتات الذهني، فأثبتت الدراسات أن استعادة التركيز بعد فقدانه يحتاج من 10 الى 15 د لاستعادته، لكن بالعزم الداخلي والنوايا القوية على بتر هذه الخواطر تستطيع استعادته في ثواني بالتدفق الحركي في 90 ثا ولا تحتاج أن تنتظر 15د، والتدفق الحركي هو سرعة الحركة أو الجري ويسبب تنشيط الدورة الدموية.

كما يمكنك إستعادة النشاط بالتدفق القرائي لأنه يسبب تنشيط الذهن.

🌷خامسا: من مصادر الشات الذهني الثرثرة الداخلية:

➖سببها القلب والدماغ، وكل منهما لديهم دردشة خاصة به وتختلف عن الوساوس والخواطر والنفس، فالقلب يسترسل في المشاعر والأحاسيس والرغبات ويدخل فيها الهموم والحب والكره والطموحات وصعوبات الحياة... ويعتبر منصة إلقاء الشيطان. أما الدماغ فيسترسل مع ما تهتم به وتركز عليه من أشياء بالافكار والهواجس فلو كنت في سوق الملابس فعقلك سيفكر في الملابس وهكذا... بمعنى أن الدماغ ينظر إلى الأشياء ثم يحللها ويبدأ يسرح فيها ومهمته تنحصر في المعطيات

الموجودة حوله. ويتصارع عمل الدماغ مع عمل القلب، والغلبة للقلب لأنه هو المسيطر والملك المهيمن.

🕯️ العامل الثاني: الطبقات التلازمية في القراءة:

➖القراءة التقليدية تحمل في طياتها مجموعة من الطبقات التلازمية ولكل طبقة أرشيف خاص بها في الدماغ ثم عملية التزامن بينها.

➖مثال: لو أتينا بثلاثة أشخاص أحدهما يسابق الخيل والآخر يسابق الغزال والآخر يحبو حبوا ثم قلت للجميع يجب أن تصلوا مع بعض فكأنك ألزمت السريع أن يبطيء.

➖توجد أربعة طبقات:

🌷 1- الطبقة الصوتية: صوت الكلمة وكيفية نطقها، فالذهن يحفظ الصوت على هيئة بصة في الذاكرة السمعية، فإذا مررت بالكلمة وقرأتها فالصوت يرن في داخلك.

🌷 2- طبقة الشكل أو صورة الكلمة: وهذا يحفظ على شكل صور وعلى هيئة خيالات ومخرجات بصرية. يعني له علاقة بالتصوير بهيئة مصورة أو خيالات .

🌷 3- الطبقة الدلالية: أي معنى الكلمة ودلالتها والفهم التلقائي لها الذي يصاحب الكلمة فور المرور عليها، فمثلا خرج تدل على الخروج، فلا يمكن أن تسمع كلمة (خرج) ولو مسرعة إلّا وتدل على الخروج، فالبعض يقول أنا أقرأ ولا أفهم، من قال لك أنك لا تفهم؟؟؟؟ فالدلالة تلازمية لا يمكن فصلها عن الكلمة بأي حال من الأحوال.

🌷 4- الطبقة الرابعة جهاز النطق: عندما تتعلم أي كلمة جديدة يتم ربطها بحركة كالشفتين أو اللسان ... لنطقها بشكل جيد، وهي معامل ذهنية مختلفة فأنت تحرك الحروف حتى تحفظها ولا تأكلها ولا تتأتأ فيها، والكلمات محفوظة بخريطة معينة، فالكلمات لها أشبه بما يسمى بالطريق وهي طريقة

نطقها، فحين تمر على أي كلمة فإن الذاكرة الإجرائية المسؤولة عن القراءة والصوت الداخلي والسماع والشكل...تعمل على جلب الطبقات المختلفة من أماكن التخزين إلى منطقة الحصين وهي منطقة التذكر وتنسق بينها ثم تقوم بتبطيء السريع، على حسب أبطأ طبقة.

مثال: حينما تسمع كلمة أحمد او ليمون فإن الذاكرة على الفور تبدأ باستدعاء على الأقل 8 ملفات:

➖صوت الكلمة،

➖شكل الكلمة،

➖صورة الليمون الذي تدل عليه الكلمة،

➖ذوق الليمون، فلو قيل ليمون حامض ستحس بشيء ما في الفم وهذا عمل الحساسات الذهنية إذن هناك تلازم طبقي رغم امك لم تر الصورة

➖الشم،

➖الفوائد منها،

➖ملف المعنى إن وجد مثلا ما معنى كلمة ليمون، إلا المسميات تقريبا ليس لها معنى

➖الحجم فمثلا الليمون لن تتخيله بحجم حبة زبيب!

إذن هذا تلازم طبقي رغم أنك لم تر الليمون

وهذا ما يطلق عليه الإدراك الكامل، وهذا التلازم الطبقي هو أحد أسباب الشتات الذهني.

➖💡كيف أن نتخلص من هذه المشكلة؟ يجب أن تبقى طبقين مثلا وتحذف طبقتين فمثلا إن كنت اقرأ بالبصر ألغي النطق لا حاجة لك به والصوت... وهنا أستطيع أن أخفف الطبقات.

🕯️ العامل الثالث من العوائق وهو الكوابح الذهنية التي تمنع الطلاقة وهي:

🌷1- التراجع لأجل القراءة، فكنا في تعلم الهجاء نعود للحرف السابق لنربطه مع الحرف الذي بعده، عند الوصول للكلمات لماذا ترجع للكلمة التي قبل؟؟؟ بحجة أنك لم تفهم هذا يسبب شتاتا كبيرا.

🌷2- ثبات التدريب: وهي أن تفعل الشيء بنفس الطريقة فستحصل على نفس النتيجة.

🌷3- القفز الخلفي: هناك فرق بين التراجع والقفز، العين غير مدربة تعمل بالقفز الخلفي، فتقفز من آخر السطر إلى وسطه وهكذا...

🌷4- الشتات البصري.

🌷5- التوقف لأجل المعاينة وزيادة التأكيد لا أكثر. وهذا حرص مزيف.

🌷6- التكرار بسبب عدم عمل المعالج الذهني.

🌷7- التثائب سببه كلما قل تدفق المعلومات تؤدي إلى السبات الذهني فتأتي هذه العلامات وأولها التثائب والرغبة في النوم.

🌷8- تعثر النطق له علاقة بضعف التهجي وهو تفكيك الكلمة قبل نطقها، وهذا معضلة لأنه سيمنعك من عملية الإنسيابية في القراءة.

🌷9- الكلمات المتقطعة أي القراءة المفككة وعدم التمييز بين الكلمات بطلاقة.

🌷10- تثبيت النظر عند بعض الكلمات، فالعين لها عادة تثبيت النظر على بعض الكلمات فتجعل القراءة بطيئة والطلاقة ضعيفة وتسبب إجهادا للعين لأنها تتطلب تركيزا أكثر، فالعين لديها القدرة على تثبيت النظر عند ما توقفت عليه، ولها القدرة على السرعة...

هذه الكلمات التي تم الوقوف عندها ستسبب تباطؤ في التيار الكهربائي في الدماغ وتجعل النشاط الذهني في حالة تذبذب.

🌷11- الاعتقادات الوهمية والافكار المزيفة مثل: قراءة القران ببطء تزيد من الفهم، وهذا اعتقاد خاطيء وغير صحيح.

والعلم يثبت أن بطأ القراءة يسبب بطأ الفهم وأن من يقرؤون لوقت طويل تكون حصيلتهم قليلة جدا لأنه أدخل العقل في موجة ثيتا ثم موجة دلتا وهي أبطأ الموجات التي تسبب النوم والنعاس. إذن أصحاب القراءة البطيئة يجدون صعوبة في الاحتفاظ بالصوروأشكالها ولن تثبت أكثر من ثلاث ثواني.

🌷12- قلة الممارسة للقراءة البصرية تؤدي إلى إضعاف العين وتحريك العين بطريقى خاطئة، وتجعل القراءة تتباطأ إلى أدنى درجاتها.

🌷13- صعوبات التعلم وسببها خمول مزمن في أجزاء من الدماغ بسبب قلة النشاط.

🌷14- السرحان المتكرر وسببه ضعف التدفق في القراءة حيث يجب تعويض الومضات الناقصة بالسرحان الذهني لوصول الومضات الكهربائية ل 550 ومضة في الدقيقة ليشتغل الدماغ، فيكون خليط بين القراءة والسرحان

🕯️العامل الرابع: أخطاء تحصل أثناء القراءة:

🌷1- التحرك والاهتزاز أثناء القراءة يؤدي إلى الشتات الذهني، فيشوش إلتقاط الصورة الصحيحة إلى الدماغ، فمثلا صور نفسك بجوالك وأنت تهتز كيف ستكون الصورة؟

وفي حالة التشويش في القراءة ستلجأ الى التكرار.

🌷2- تحريك الرأس أثناء القراءة وحسب الدراسات فإن معدل حركة الرأس 9500 مرة في الساعة الواحدة.

🌷3- القراءة بصوت عال أو منخفض: هنا ستفتح عدة جبهات في نفس الوقت، فيتشتت الذهن بينها وهذه الجبهات ترهق الدماغ،

إذن جهاز النطق أخذ 25% والسمعي 25%

والبصري 25% والدماغ سيبقى له 25% وهو لا يعمل بأقل من 75%. وأيضا كل من جهاز البصري والسمعي يزيد يأخذ حيز من 25٪ المتبقية.

و الجهاز البصري يلتقط بسرعة 300 ألف ومضة بالثانية الواحدة و الجهاز السمعي 340 متر بالثانية الواحدة، وهو أبطأ من البصري 882 مرة وجهاز النطق سرعته 150 كلمة بالدقيقة.

إذن هناك اختلاف بين مختلف الأجهزة فإذا فتحت في نفس الوقت سيعمل الدماغ بأبطئهم وخاصة جهاز النطق.

🕯️ العامل الخامس: الأحاسيس الهدامة التي تضعف القدرات الذهنية ومنها:

🌷1- الخوف والتردد: عندما يكون الخوف سيركز الدماغ على حاسة البصر فترى الكلمات أبطأ ما هي عليه في الواقع، وبالتالي تبطيء القراءة، وسببه عدم الفهم للكلمات وهو حالة خاصة وليست حقيقة وسببه أنك غير متعود على القراءة البصرية. فالعين تمر على السطر ويبقى غير مقتنع أنه رأى كل الكلمات بسبب التردد. فالعين لو لم ترى الكلمات لما أتى الشك أصلا، يعاني 9 من 10 أشخاص من هذا الإحساس رغم أنه مزيف.

🌷2- الأحاسيس المزيفة: التي تشعر بها في داخلك عليك أن تنساها، فالعقل له القدرة على قراءتها من الأرشيف البصري في الذهن.

➖➖➖➖➖

🖋️ماعلاقة الخوف بالنسيان؟

➖الخوف يجلب النسيان مباشرة وبسبب الخوف تتلاشى المعلومات ولا ترجع إلا بعد أن تفقد زمام المبادرة، وأحسن مثال: أم موسى عندما وضعت ابنها في اليم كيف أصبح فؤادها فارغا من الحزن الذي سبب لها النسيان،

والنسيان نوعان:

➖نسيان عابر: حيث يكون في مواضع مختلفة حال تكرار الصفحة وهو من الشيطان.

➖نسيان مستعصي: وهو نسيان متكرر في نفس الموقع وبنفس الكيفية حال تكرار الصفحة.

🖋 مشاكل تسبب إرهاق العين وتباطؤ القراءة:

🌷➖قصر النظر أو طول النظر.

🌷➖الإضاءة الساطعة أو الخافتة.

🌷➖الإضاءة فوق البنفسجية الناتجة عن الهواتف والحواسيب المختلفة.

🌷➖القيام بجهد مع تركيز لفترات طويلة دون راحة.

🌷➖الإضاءة غير الجيدة.

🌷➖مشاكل في العين مثل جفاف العين وضعف البصر.

🌷➖عدم تعود العين على القراءة.

🌷➖الإرهاق الجسدي وقلة النوم، والنوم شيء لابد منه سواء في الليل والنهار.

🌷➖التعرض إلى الهواء الجاف من أجهزة التكييف والمروحية.

🌷➖التعرض للرياح والغبار والأدخنة.

🌷➖ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الغدة الدرقية.

🌷➖تناول الأدوية الخاطئة.

🖋 علامات إرهاق العين:

🌷➖الصداع

🌷➖التهاب العينين

🌷➖صعوبة التركيز بالعين

🌷➖كثرة الدموع في العين.

🌷➖التهاب الرقبة والكتفين والظهر.

🌷➖زيادة الحساسية للضوء.

➖➖➖➖➖

👏💡أحبائي الكرام نسعى لتطبيق ما جاء في المحاضرة اليوم.

➖➖➖➖➖

🌷جزاكم الله خيرا وبارك فيكم دكتورنا الكريم ونفع بكم ورزقكم الصحة والعافية.